

Согласовано:

Директор

МБОУ ГО Заречный " СОШ № 4"



В.С Гришина

Утверждаю:

Директор

ООО "Азбука питания"



А.С Гергало

" 07 " ноября 2023г

Примерный 10-ти дневный

план-меню для детей ОВЗ 5-11 классов

при образовательных учреждениях

Возрастная категория детей старше 12 лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	3,89	7	23,12	287,5	850
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Чай с лимоном	200/5	0,06		15,16	59,9	686
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак		550	10,78	20	96,17	721,8	
Обед							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2	84
	Котлета Домашняя с соусом(свинина,говядина)	100	24,06	14	3,65	244,9	1 027,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный ,обогащенный витаминами	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		815	44,24	30	124,64	968,9	
Итого за день		1 365	55,02	50	220,81	1690,7	

(лист 2)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Фрукт	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак		555	23,92	25	50,5	533,1	
Обед							
	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный ,обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		870	28,67	53	119,6	1076,2	
Итого за день		1 425	52,59	78	170,1	1609,3	

(лист 3)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	260	11,02	10	57,11	397,9	302
	Манник	65	4,35	5	40,08	224,4	1 182
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		550	18,86	18	125	775,2	
Обед							
	Фрукт	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Суп-пюре из картофеля	250	2,56	5	22,25	230,7	1 019
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Котлета куриная с соусом	100	43,33	55	0,46	482,8	1 308,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		885	54,74	67	103,67	1155	
Итого за день		1 435	73,6	85	228,67	1930,2	

(лист 4)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,25	11	32,75	300	1 111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		550	18,89	26	93,09	771,1	
Обед							
	Смесь овощная	100	1,3		4,9	64	819,03
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Рыба припущенная.(горбуша)	100	19,91	1	0,11	190,6	166
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный ,обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		870	31,18	13	99,02	828	
Итого за день		1 420	50,07	39	192,11	1599,1	

(лист 5)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	210	31,46	19	33,52	497,7	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Печенье детское (конд изд)	80	6	8	59,52	325,6	1 141
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак		550	42,04	30	139,45	1052,2	
Обед							
	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Гуляш из мяса птицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный ,обогащенный витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		865	33,41	26	115,58	945	
Итого за день		1 415	75,45	56	255,03	1997,2	

(лист 6)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая	№
-------	--------------------	-----	------------------	----------------	---

пищи	наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	250	9,34	7	33,89	234,9	852
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Сыр (порциями)	10	2,6	3		35,2	97
	Чай с лимоном	200/5	0,06		15,16	59,9	686
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак		550	18,75	16	106,81	638,3	
Обед							
	Икра овощная морковная	100	0,93	6	6,1	79,7	814
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	19,18	140,5	139,04
	Котлета куриная с соусом	100	43,33	55	0,46	482,8	1 308,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный ,обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		870	61,46	74	106,19	1152,1	
Итого за день		1 420	80,21	90	213	1790,4	

(лист 7)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с картофелем	200	13,65	17	19,28	283,6	892
	Фрукт	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак		555	17,11	18	66,08	502,4	
Обед							
	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный ,обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		870	26,69	52	105,96	1011,6	
Итого за день		1 425	43,8	70	172,04	1514	

(лист 8)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак							
	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	250	7,91	7	46,41	284,3	841
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак		550	14,74	20	119,27	718,6	
Обед							
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Суп картофельный с фасолью	250	5,02	3	17,56	116,4	139,01
	Запеканка картофельная с говядиной	250	19,87	28	36,39	504	1 100
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	514,5	706,01
	Хлеб пшеничный ,обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		795	34,92	37	200,07	1310,9	
Итого за день		1 345	49,66	57	319,34	2029,5	

(лист 9)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	180	26,96	17	28,73	426,6	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с лимоном	200/5	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Батон нарезной	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		545	31,31	20	81,46	683,4	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Плов с мясом птицы	250	23,26	28	48,36	474,7	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный ,обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		845	32,63	35	112,85	849	
Итого за день		1 390	63,94	55	194,31	1532,4	

(лист 10)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,74	9	69,94	317,9	235,05
	Манник	75	5,02	6	46,25	258,9	1 182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный ,обогащенный витаминами	25	2,03		12,2	60,5	897,01
Итого за Завтрак		550	20,63	19	142,77	789,3	
Обед							
	Бутерброд с сыром	50	8,33	6	27,35	196,3	810
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Котлета Домашняя с соусом(свинина,говядина)	100	24,06	14	3,65	244,9	1 027,04
	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	Капуста тушеная	80	1,91	4	7,59	68,3	999
	Чай с лимоном	200/5	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный ,обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		770	44,32	32	99,34	894,5	
Итого за день		1 320	64,95	51	242,11	1683,8	
Итого за период		13 960	609,29	631	2207,52	17376,6	
Среднее значение за период		1 396	60,9	63,1	220,8	1737,7	

Составил Елисеева Ирина Юрьевна